

Publication: VERO

Date: 13.11.2020

Page: 86-87



**Salute** vero o falso: Arrossamenti, dermatiti, screpolature: sono alcuni dei problemi

che si possono presentare in questo periodo



di Simona Cortopassi

## STA ARRIVANDO IL FREDDO: PROTEGGIAMO

## LA PELLE DI VISO E MANI

«Un ruolo importante ha anche l'alimentazione: si ai

mirtilli e al tè verde macha»

**D**i questi tempi la pelle del viso se la passa male. «In questa stagione i vasi sanguigni si contraggono maggiormente, apportando meno nutrimento e rendendo la cute più vulnerabile. Inoltre, a causa delle basse temperature, la cute tende a seccarsi, dando spesso origine ad arrossamenti, screpolature, dermatiti da freddo e irritazione. Il freddo può infine generare peggioramenti anche per chi già soffre di patologie in atto, come la dermatite atopica o la rosacea» afferma il dottor Andrea Ingegneri, dermatologo presso U.O. di Pisa ed esperto della piattaforma online MioDottore. Oltre agli agenti esterni rientrano nelle aggressioni quotidiane anche i saponi poco delicati con i quali, giustamente, ci laviamo spesso. Per evitare che la pelle del viso e delle mani diventi secca, poco elastica, con un colorito ingrigito e spento e zone disidratate, arrossate o addirittura desquamate, meglio seguire i consigli dello specialista.



### Bisogna fare scorta di mirtilli e tè verde

**VERO** «L'alimentazione gioca un ruolo cruciale. Esistono veri e propri beauty food che aiutano a contrastare il freddo, come i mirtilli rossi: la loro buccia contiene

antocianina essenziale nella produzione e nella protezione del collagene, contrasta le infiammazioni e riduce i rossori. Altri cibi "amici" dell'epidermide sono gli ortaggi a foglia verde (come il cavolo verde) che contengono antiossidanti, vitamina A, C e K, potassio, magnesio e calcio, e il tè verde matcha che grazie al suo alto livello

di antiossidanti (130 volte in più rispetto al classico tè) e di polifenoli aiuta a proteggere la pelle dai raggi ultravioletti e dall'inquinamento. Da aggiungere in menu anche la zucca violina, un concentrato di betacarotene che aiuta a produrre sebo, e i ravanelli, ricchi di zolfo, silicio e vitamina C, che proteggono la pelle dai radicali liberi».

evitare i detersivi schiumogeni e ricchi di tensioattivi e trattare invece il viso mattina e sera con latte, gel detersivi o mousse. Inoltre bisognerebbe sempre applicare una crema con protezione SPF50+ in quanto anche in autunno e in inverno gli UVA e UVB possono danneggiare l'epidermide. Infine la sera è bene usare creme nutrienti e unguenti dalla composizione chimica A/O (acqua in olio), più ricche di oli e grassi che di acqua e non eccedere con l'uso di scrub o peeling (una volta



### L'ESPERTO

Il dottor Andrea Ingegneri, è dermatologo presso U.O. Pisa ed è uno degli esperti della piattaforma MioDottore.

### Meglio scegliere prodotti schiumogeni per lavarsi

**FALSO** «Quando fa freddo meglio



al mese), in quanto la cute impiega oltre 24 ore per riprodurre lipidi».

**Anche le mani rischiano la disidratazione**

**VERO** «Per idratare le mani tutti dovremmo tenere in borsa un tubetto di crema mani, da applicare subito dopo la deterzione. Le migliori contengono vitamine antiossidanti (A, E, F e resveratrolo, estratto dall'uva e il licopene dal pomodoro), e principi attivi nutrienti, come aloe

e/o calendula (idratante e sfiammante, in caso di irritazioni o arrossamenti), acido lattobionico (che promuove il ricambio cutaneo), ceramidi, considerate il "cemento della pelle", che aumentano la compattezza cutanea, i peptidi, proteine che rimpolpano e rassodano, e infine oli di macadamia, avocado e mandorle dolci, che restituiscono morbidezza».

**Chi soffre d'acne deve evitare il trucco**

**FALSO** «Nessuno deve rinunciare al make up, basta farlo seguendo alcune precauzioni. È opportuno quindi evitare prodotti che contengono derivati di silicone come il dimeticone, in quanto sono comedogenici e, occludendo i pori, favoriscono l'insorgenza dei brufoli».

**Per struccarsi meglio gli ingredienti naturali**

**VERO** «Per chi ha una pelle particolarmente sensibile la soluzione ideale sono gli struccanti a base di oli di oliva, lino, ricino, mandorle dolci, jojoba, girasole e germe di grano, particolarmente efficaci in quanto sciolgono il trucco, che a sua volta è composto da grassi ed elementi oleosi. La tecnica ideale è versare una noce di olio sulle mani inumidite, emulsionare e massaggiare a viso asciutto per poi concludere strofinando delicatamente sul viso un asciugamano bagnato con acqua tiepida e ben strizzato».